



10. Unter-Tage Sparkassen Marathon

Brügman- Schacht, Sondershausen / 03.12.2011

evaluación detallada

Bruszauskas, Ralf

Asociación: Triabolols Hamburg e. V.
Dorsal: 44

recorrido: 42.16 km
Marathon

categoría:
Männer M30

tiempo total: 5:00:43

velocidad: 8.38 km/h
rendimiento en carrera: 7:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 187 (de 311)
posición en el recorrido/Men: 174 (de 279)
mejor tiempo del recorrido: 3:02:44

posición en la categoría: 25(de 33)
mejor tiempo en la categoría: 3:37:39

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapa min/km | stage score | | | Total score | | | | | | | |
|---------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|----------------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|----------------------------|---------|---------|
| | | | | posición categoría | retraso Men | posición retraso Men | Total km | Total tiempo | Total min/km | posición categoría | retraso Men | posición retraso Men | | |
| Runde | 5.27 | 30:05 | 5:42 | 16 | 5:36 | 81 | 8:22 | 5.27 | 30:05 | 5:42 | 9 | 178 | | |
| Runde | 5.27 | 30:12 | 5:43 | 15 | 5:45 | 87 | 8:29 | 10.54 | 1:00:17 | 5:43 | 9 | 173 | 16:51 | |
| Runde | 5.27 | 31:10 | 5:54 | 15 | 7:11 | 95 | 8:55 | 15.81 | 1:31:27 | 5:47 | 9 | 173 | 25:46 | |
| Runde | 5.27 | 33:44 | 6:24 | 18 | 8:17 | 133 | 10:56 | 21.08 | 2:05:11 | 5:56 | 9 | 173 | 36:42 | |
| Runde | 5.27 | 39:17 | 7:27 | 27 | 12:46 | 198 | 16:41 | 26.35 | 2:44:28 | 6:14 | 9 | 173 | 53:23 | |
| Runde | 5.27 | 42:27 | 8:03 | 29 | 14:14 | 215 | 19:55 | 31.62 | 3:26:55 | 6:32 | 9 | 173 | 1:13:18 | |
| Runde | 5.27 | 48:14 | 9:09 | 29 | 18:11 | 239 | 25:02 | 36.89 | 4:15:09 | 6:54 | 9 | 172 | 1:38:20 | |
| Runde | 5.27 | 45:34 | 8:38 | 25 | 17:02 | 207 | 29:49 | 42.16 | 5:00:43 | 7:07 | 25 | 1:23:04 | 180 | 4:07:21 |